



# Непризнанный лидер полезности

**Природа Севера издавна отличалась не только суровостью, но и по-настоящему волшебными дарами. Яркий пример этой щедрости таежные ягоды, богатые витаминами и целебными веществами, с неповторимым вкусом. Одно из таких лакомств — голубика топяная. Но если в Сибири голубица, как ласково ее величают, весьма почитаемое растение, то в Центральной Европе ее называют болиголовом, пьяницей да дурникой.**

## **Изумительна во всех видах**

Вкусная и полезная голубика прекрасно сочетается с разными ингредиентами, придавая блюдам нежный вкус и аромат. К тому же не требует длительной термообработки, не теряет полезных свойств под воздействием высоких температур и может достаточно долго храниться в холодильнике.

Лакомиться свежей сочной голубикой — одно удовольствие. Традиционно из зрелых (не переспелых!) ягод варят варенье. При этом изумительно ассорти с черникой, брусникой, клюквой, имеющими более выразительный вкус. Можно засыпать голубику сахаром и хранить в закрытых пластиковых емкостях. Или размять, также пересыпать сахаром,

разложить в банки и пастеризовать около 5 минут. Хороши эти ягоды и в замороженном виде.

Любители сладостей и напитков по достоинству оценят голубичные мармелад, пастилу джем, морс, компот, кисель, мусс, квас. Тем, кто предпочитает напитки покрепче, понравятся ликеры, настойки, наливки. А какое превосходное вино из голубики! Готовят его так же, как и виноградное. Именно этот напиток пользовался на Руси особым спросом. Дорогой, ароматный и темный голубичный мед уникален своим вкусом и лечебными свойствами. Веточки и плоды этого растения можно заваривать как чай, отдельно и с травами, добавляя мед, сок лимона, имбирь, корицу, гвоздику

Лучше всего голубику употреблять с кашами, йогуртами, медом или сметаной. Молочный коктейль с ней будет ароматней, слаще, ярче. Да и с творогом она сочетается. Такой завтрак прежде всего нужен детям и тем, кто работает за компьютером. Эта чудо-ягода заслуживает более частого употребления и во фруктовых салатах, пирожных, тортах. Хорошо ее добавлять в начинки, кексы, десерты, муссы, мороженое, кремы. Можно использовать и как натуральный краситель с красивым оттенком. А чтобы ягоды не окрашивали тесто, их нужно обвалить в муке. При желании и к мясному блюду можно добавить несколько плодов или их сок в качестве соуса.

### Диетичность полезности не отменяет

Польза голубики топяной в ее составе. Так, почти 90 % мякоти ягод составляет вода, остальное углеводы (6-7 %), белки (1 %), жиры (0,5 %). Это диетический продукт. В состав входит также комплекс разных витаминов, макро- и микроэлементы. Ценится ягода за большой набор органических кислот, включая 6 незаменимых. Много в ней клетчатки, флавоноидов, антоцианов, есть дубильные вещества. Голубика, как и черника, богата высокоактивными антиоксидантами. Даже после 3-6 месяцев заморозки ягод при температуре 17 °С существенного снижения активности этих веществ не наблюдается. Побеги и листья растения содержат дубильные вещества, флавоноиды, тритерпеноиды, стероиды.

Сейчас активно изучаются жиросжигающие способности голубики. Ягоды на редкость низкокалорийны (не более 40 ккал/100 г), нормализуют обмен веществ, препятствуя образованию жировых клеток в организме. А значит, они подходят для любой диеты!

### Чудо-лекарь от природы

Целебны все части голубики. Настойки, отвары, чай из нее с успехом помогают противостоять десяткам болезней. Ягоды улучшают зрение, работу всех органов, снижают вес, борются с диабетом, аллергией, выводят из организма радионуклиды, токсины. Ученые доказали, что они способны уберечь от стресса, инфарктов, гипертонии, варикоза, подагры, ревматизма. Морсы, напитки, отвары из свежих

ягод применяются при простудах, лихорадках, авитаминозах.

Молодые побеги и листья голубики также целебны. В них в разы больше биологически активных веществ, чем в плодах.

### Находка для женщин и детей

И в косметике широко используют голубику: экстракт ее ягод питает, успокаивает, отбеливает, регенерирует, защищает кожу от ультрафиолета. Кремы, лосьоны хороши для жирной кожи. В масках голубику лучше всего сочетать с кашами, йогуртами, медом, сметаной. А сушеные ягоды укрепляют эпидермис и дают легкий эффект пилинга. Не случайно их, перемолов,

используют для изготовления мыла.

Голубика усваивается организмом почти на 100 %, и даже дети могут начинать ее есть, как и чернику, с 5-6 месяцев. Эти ягоды помогают укрепить иммунитет, кости, зубы.

### Нас мало, но мы уникальны

Голубику топяную, несмотря на все ее достоинства, в садах выращивают редко. Наиболее благоприятны для культивирования среднеспелые сорта: гибрид "Тажная красавица" "Голубая россыпь" "Дивная" "Шегарская". В Беларуси на сегодня этих сортов нет. В условиях культуры выращиваются взятые из природы дикорастущие формы.



Фото Анастасия КЛЕЩУКА

### ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Голубика намного эффективнее справляется с простудой, чем черная смородина или малина. И способна ликвидировать негативные последствия приема антибиотиков.
- Эта ягода не просто богата витамином С (в 5-6 раз больше, чем в чернике), она способна задерживать его в организме, что особенно важно при простудах.
- Голубика топяная самый мощный природный антиоксидант. Сок ее самый полезный: антиоксидантов в нем в разы больше, чем в гранатовом, яблочном, виноградном. Только одна порция его снабжает наш организм суточным количеством витаминов. Горсть ягод (100 г) в день может заменить пять яблок, две моркови и головку брокколи.
- Плоды голубики почти вдвое превосходят яблоки и груши по содержанию железа.
- Исследования ученых показали, что потребление голубики сокращает жировые отложения до 75 % за 90 дней. Достаточно съесть по 50-80 г ягод, лучше всего на ночь. Благодаря содержанию магния они также успокаивают и помогают при бессоннице.
- В деревне Стрелово близ города Барановичи на базе плантации голубики в 20 га создан гостиничный комплекс для любителей агротуризма. Отдыхая, здесь можно совместить приятное с полезным: попробовать ягоды разных сортов и поучаствовать в их сборе.

### Осторожность не помешает!

Ягоды голубики крайне редко оказывают какое-либо побочное действие. Однако ими не стоит злоупотреблять, чтобы не спровоцировать аллергию. Нежелательны они при заболеваниях желчевыводящих путей. Из-за усиления свертываемости крови противопоказаны людям с сердечно-сосудистыми недугами. Пьянящий эффект ягод хоть и неприятный, но при умеренном употреблении безвреден.

Есть и другие виды голубики, представляющие интерес. У нас они пока массово не выращиваются и почти не известны садоводам-любителям. Например, неприхотливая **голубика узколистная** (*Vaccinium angustifolium*) — абориген Северной Америки. Благодаря высокой зимостойкости она идеальна для умеренного климата. Плоды у нее очень вкусные и часто крупнее, чем у высокорослой. Интересна и **голубика прутьевидная** (*V. virgatum*), родом с юго-востока США. По сравнению с другими видами она более засухо- и жароустойчива и менее требовательна к кислотности почвы. Однако в регионах с суровыми зимами ей требуется укрытие.

### Чужестранка-американка

В начале XXI века в торговой сети стала появляться **сортовая голубика** (*V. corymbosum*). Об аборигенке американских субтропиков хочется рассказать отдельно. Иногда ее величают голубикой древовидной, или садовой, а также черничным деревом. На родине растение называют черникой садовой, а вот в Финляндии, Швеции и Польше — черникой кустовой. Впрочем, это даже не кустарник, а деревце высотой до 2-4 м и диаметром кроны до 2 м, с вкусными сизыми ягодами, напоминающими чернику, но гораздо слаще.

История выращивания голубики высокой насчитывает более 100 лет. С 1964 года начались исследования ягоды в СССР, а с 1980-го ее стали изучать и культивировать в Беларуси.

С каждым годом почитателей голубики высокорослой становится все больше. Спрос на нее неуклонно растет, и из ягодных культур она лидирует. Но по-прежнему ягоды американки-чужестранки остаются дорогими. А вот наша местная дикарка, голубика топяная, более доступна и не менее полезна для здоровья. К тому же аборигенка не так капризна, да и выращивать ее проще.

**Татьяна МОИСЕЕВА,**  
биолог, научный сотрудник  
Института леса НАН Беларуси

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

**Оригинальны коктейли с голубикой.** Соединить 250 г ванильного мороженого с молоком (200 мл), взбить блендером. Добавить мед (50 мл), ягоды (50 г) и опять взбить. Разложить по стаканчикам.

**Быстрое и вкусное мороженое:** 200 г ягод взбить. Добавить 20 листьев мяты, 1 ст. л. меда, 350 мл воды (компота). Перемешать, разлить по формам, заморозить.



**Испеките шарлотку.** 3 яйца взбить с 1 стаканом сахара, добавить 1 стакан муки, перемешать. В смазанную маслом форму высыпать 1 стакан ягод голубики и залить тестом. Выпекать 20 мин. в горячей духовке.

**И совсем простой рецепт** Ягоды голубики уложить слоями, пересыпая сахарной пудрой. Поставить на 2 часа в холодильник. Подавать со взбитыми сливками.

